

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Маслак С.А., Маслак В.А.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

**Введение.** Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определенного уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей с приобретенными в процессе жизни и тренировки опыта в использовании этих возможностей. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном

большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Средствами воспитания силы мышцы являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного веса;
- изометрические упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию.

С этой целью был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студентов по 10 человек: экспериментальная группа – студенты, занимающиеся в спортивной секции по легкой атлетике, в контрольную группу были включены студенты основного учебного отделения, которые занимались по программе ОФП (легкая атлетика, спортивные игры) четыре часа в неделю.

**Материалы и методы.** Студентам экспериментальной группы в конце каждого занятия в качестве силовых упражнений предлагались подтягивания, причем по следующей методике:

- первый подход – максимальное количество раз;
- второй подход – половина от максимального;
- третий – по самочувствию.

Интервал отдыха между подходами 3 мин.

Студентам контрольной группы занимались по программе ОФП (легкая атлетика, спортивные игры) четыре часа в неделю.

**Результаты и обсуждение.** Полученные данные (результаты) представлены в таблице 1

Таблица 1

| № п/п | Группы            | Кол-во студентов | Подтягивание |         | Процент |
|-------|-------------------|------------------|--------------|---------|---------|
|       |                   |                  | сентябрь     | декабрь |         |
| 1     | Экспериментальная | 10               | 12,1         | 15,3    | + 3,2   |
| 2     | Контрольная       | 10               | 10,4         | 12,1    | + 1,7   |

Данные проведенного эксперимента показали, что при сдаче зачетных требований (подтягивание на перекладине) в экспериментальной группе результаты выросли на 3,2 % от исходного, а в контрольной – на 1,7 %.

**Выводы.** Для успешной сдачи зачетных нормативов в подтягивании мы рекомендуем в учебном процессе использовать упражнения силового характера по методике, используемой в экспериментальной группе.

Литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) /Под общ. ред. Д. Харе. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 232 с.